

おとなの コース

令和2年度 島根県立水泳プール

スポーツ教室(3次)

お願い
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、これまでと異なる点が多々ありますので、要項をよくご確認ください。

1. 目的
2. 主催
3. 主管
4. 内容
5. 指導者
6. 開設期間
7. 申込日

体力づくりと、体を動かす楽しさを実感することを目的とします。
 公益財団法人島根県体育協会
 島根県立水泳プール
 下記教室一覧のとおり
 県立水泳プール職員・県立水泳プール委嘱講師
 令和2年12月下旬～令和3年3月下旬 ※詳細は別紙日程表をご確認ください



申込抽選会を開催します

開催日
12/6(日)

受付時間

エンジョイスイム
 プールサイドdeヨガ
 プールサイドdeピラティス } **13:45～14:00**
 エンジョイアクア(火)
 エンジョイアクア(金)
 機能改善アクア } **14:45～15:00**

注意

定員を超えた場合は抽選を行いますので、左記時間内に必ず受付を行ってください。受付をしていない方は抽選には参加できません。なお、抽選後のキャンセルはご遠慮ください。

- ・抽選会の会場には、**申込者ご本人のみ入場できます**。複数人で抽選会場へご入場はできませんのでご注意ください。
- ・抽選は、**申込者ご本人のみ**、お一人につき**1つの教室のみ**抽選をすることができます。代理抽選はできません。ただし、抽選会終了後に定員の空きがある場合は、2つ目以降の教室へ申込みことができます。
- ・抽選が終了次第申込受付を開始しますので、参加料と保険料をご準備のうえ、抽選会へご参加ください。

8. 申込方法
9. 保険
10. その他

所定の用紙に必要事項を記入して、参加料と一緒に直接 島根県立水泳プール でお申し込みください。
 別にスポーツ安全保険（一般 1,850円、65歳以上 1,200円）に加入していただきます。ただし、今年度、県立水泳プール・県立武道館 県立石見武道館・県立サッカー場においてスポーツ安全保険にご加入の方は、必要ありません。

- 1) **新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、これまでと異なる点がございますのでご注意ください。**
 - ・教室開始後であっても、新型コロナウイルス感染症の影響で中止する可能性があります。
 - ・入水時とプールサイド以外では必ずマスクを着用し、できる限り接近しての会話はご遠慮ください。
 - ・別紙「教室参加に関する留意事項」を遵守してください。
 - ・**抽選会を実施します。(詳細は上記参照)**
 - ・更衣室の場所が変更となりました。会議室があった場所を簡易更衣室としています。それに伴い、個別シャワー(更衣室内)の利用ができないため、入場前シャワーをご利用いただけます。ただし、**シャンプー等の使用はできません。**
 - ・『プールサイドdeヨガ』と『プールサイドdeピラティス』へご参加の際は、**シャワーのご利用ができません。**
 - ・参加料の回数は10回分 7,000円のみです。**回数を選択はできません。**
 - ・2つ目以降の参加料は割引制度により **5,600円** となります。
ただし、2つ目以降の教室は、抽選会終了後に定員の空きがある場合のみ申込みことができます。
 - ・トレーニングルーム利用サービスは、現在行っていません。

2) **実施回数は10回を予定していますが、天候不良等で休みとなった回の振替が出来なかった場合、中止となった教室分の返金はできませんのでご了承ください。**

- 3) 抽選後のキャンセルは、ご遠慮ください。
- 4) 参加者の少ない教室は、中止する場合があります。
- 5) 教室開始後の参加料の返金はできません。
- 6) 教室に関する詳細は右記までお問合せ下さい。

【お問い合わせ先】

島根県立水泳プール

〒690-0015 松江市上乃木10-4-2 Tel (0852) 26 - 4583

教室名	曜日	時間	回数	対象	定員	会場	参加料	内容
エンジョイスイム	金	14:00～15:00	10回	一般	10名	25Mプール	回数を選択はできません 【10回】 7,000円 2つ目以降の教室(5,600円)	個人のレベルに合わせて、水慣れからクロール、背泳ぎを中心とした各種泳法の習得とレベルアップを目指します。
エンジョイアクア	火	19:00～20:00	10回		15名			水中ウォーキング、ストレッチ、リラックス体操、アクアピクスなど音楽に合わせて楽しくアクアエクササイズを行います。水の浮力と抵抗が無理なく運動不足の解消と体力の向上を図ります。
	金	10:45～11:45	10回		15名			水中でのウォーキングやストレッチを中心に、腰痛や膝痛、肩コリを緩和します。また、弱った部分の補強運動で身体全体の筋力バランスを整え、肩関節、膝関節、股関節、その他関節の機能改善を図ります。
機能改善アクア	水	13:30～14:30	10回		15名	25Mプールサイド		連続した動きのあるヨガエクササイズを行い、筋力や筋持久力、柔軟性を高めます。また、ヨガのポーズや呼吸を行うことにより、心と体のバランスを整えて、強しなやかな体をつくとともに「カラダ」を内側から健康にします。
プールサイド de ヨーガ	火	10:00～11:00	10回		15名			体の軸となる骨盤、背骨、肩甲骨周辺の筋肉(深層筋)を中心にエクササイズを行うことで、体の歪みを直し、肩こりや腰痛などの痛みの改善や、お腹周り、ヒップラインを中心とした全身の引き締め効果があります。ピラティスで、いつまでも健康で若々しい体づくりをしてみませんか？
プールサイド de ピラティス	金	9:30～10:30	10回		15名			